

ヨーグルト・チーズを

料理に

ヨーロッパでは、頻りに食卓に登場する乳製品ですが、デザートとして甘くして食べる以外に、塩を入れて料理に使って食べることも良くあります。ちょっと試してみませんか？

ヨーグルト

ヨーグルトは、甘くして食べるばかりではありません。中近東やギリシャでは、肉にかけるソースとしてヨーグルトを使います。濃厚なギリシャのナチュラルヨーグルトを使って、早速ギリシャ料理のヨーグルトソース、ザジキを作ってみました。

ザジキ

【材料】(4人分)

ナチュラルヨーグルト250g
きゅうり半分
つぶしたニンニク半かけら
塩少々
オリーブ油小さじ3杯



【作り方】

- ①キュウリをすり、塩をまぶして少しおく。
- ②キュウリを良くしぼる。
- ③ヨーグルトとキュウリ、つぶしたニンニク、オリーブオイルを加え混ぜる。
- ④肉(写真：牛肉)のつけ合わせソースとして食卓へ。

ソース・ディップとしてポテトチップスやクラッカーに付けて食べても美味です。この他、ギリシャの家庭では、ナチュラルヨーグルトにハチミツとナッツを混ぜて食べるそうです。

白チーズ

白チーズは硬いものと柔らかいものの2種類あります。硬い白チーズは家庭でも簡単に作れます。

白チーズ

【材料】

牛乳 (lait entier / volle melk) 1ℓ
レモン汁150ml
塩少々
ガーゼまたは裏ごし器



【作り方】

- ①牛乳を火にかけ、沸騰寸前で止める。
- ②火からおろし、レモン汁をかけて凝固させ、ガーゼや裏ごし器を使って水分を取り除く。
- ③塩を加えて好みの味にし、再びガーゼにくるみ、形を整える。

この白チーズにオレガノを混ぜて、トマトと一緒にフランスパンに載せ、美味しくいただけます。市販のフェタチーズでも簡単に作れます。フェタチーズは、臭みの強いヤギの乳 (lait de chèvre / geitenmelk) や羊の乳 (lait de brebis / schapenmelk) でできたタイプ(写真左)や食べやすい牛の乳 (lait de vache / koemelk) でできたタイプ(写真右)があります。

トマトと白チーズのサラダ

【材料】(4人分)

プチトマト250g
白チーズ(フェタチーズ)適量
イタリアンパセリ少々
塩・コショウ
レモン汁
オリーブ油



【作り方】

- ①プチトマトを1/4に切る。
- ②白チーズを好みの量、小さめに切る。
- ③イタリアンパセリをあらみじん切りにする。
- ④トマトの上に白チーズを載せ、イタリアンパセリで彩りを付ける。
- ⑤ソースを作る。お好みの分量を混ぜ合わせ、サラダにかけて出来上がり。

野菜をしっかり取りたいときには、ピーマン、きゅうり、紫たまねぎなどを加えてもよく合います。彩りのいいサラダで食欲をアップしましょう。

野菜、オリーブ(緑・黒)とパスタ、白チーズを混ぜて、ドレッシングソースで和えるパスタサラダも子どもたちには人気です。米粒くらいのサイズのパスタ「RISONI」を使って作ると、オシャレなパスタサラダで食欲がそそりますね。

【ヘアサロン】
TAMAKI

Tamaki
ヘアサロン

120 Rue kelle, 1150 Bruxelles
TEL: 0490.11.9026
火～土:10h-19h
(月曜・日曜・祝祭日休み)



お弁当予約注文・ヘアサロン予約

詳しくはホームページへ⇒

【食料品・持ち帰り弁当】
けんちゃん



120 Rue kelle, 1150 Bruxelles
TEL&FAX: 02.771.7224
火～金:10h-18h / 土:10h-19h
(月曜・日曜・祝祭日休み)

【食料品・持ち帰り弁当】
はるちゃん



17 Rue des begonias, 1170 Bruxelles
TEL&FAX: 02.660.0666
月～金:10h-18h / 土:10h-19h
(日曜・祝祭日休み)